



Werteanzeiger:

Zeit: 16:32:12

HF: 108 S/min

Kalorienrate : 252 kcal/60min

Geschwindigkeit: 5.7 km/h

Tempo: 10:31 min/km

Strecke: 8.6 km

Höhe: 641 m

Aufstieg: 127 m

Abstieg: 443 m

↗	1:31:00	(36 %)	6.048 km	(33 %)
→	0:40:00	(16 %)	2.445 km	(13 %)
↘	2:00:00	(48 %)	9.999 km	(54 %)

Temperatur [°C]

Person	Stefan zweili	Datum	14.08.2005	Herzfrequenz	120 / 161	Grenzen 1	90 - 130
Einheit	14.08.2005 14:40	Zeit	14:40:12	Geschwindigkeit	5.0 / 6.9	Grenzen 2	130 - 150
Sportart	Nordic Walking	Dauer	4:11:58.3			Grenzen 3	150 - 170
Team	Zweili	Strecke	18.5 km				
Anmerkung	Rüeggisberg - Münsigen			Aufsteigend	555 (-2.1%)		
				Auswahl	14:40:12 - 18:51:12 (4:11:00.0)		